

アドリブ練習の流れ

とりあえず弾いてみよう

突然ですが、Ex-1 を弾いてみてください。テンポや譜割などは気にしないで、1音1音味わいながらゆっくりと弾いてみてください。

これぞジャズ・ギター！という感じじゃないですか？何度か弾いて指に馴染ませて、スムーズに弾けるように練習し

てみてください。ジャズ・ギターを本格的に始めるんだ！というワクワク感や、スタンダード曲を自由に弾きこなしている自分を想像してみたり。このワクワク感や楽しさが練習を続けるパワーの源となります！

Ex-1 とりあえず弾いてみよう

Em7 A7 Dm7 G7 Cmaj7

T 8 7 4 5 6 5 8 7 6 5 4 3 2 1
 A 7 4 5 6 5 7 6 7 6 5 4 3 2 1
 B 7 5 6 7 6 5 4 3 2 1 4 3 2 1

アドリブ練習2つのポイント

親切にしてもらったら「ありがとう」

失敗してしまったら「ごめんなさい」

日常生活において、こういう状況ではこの言葉、という「お決まりフレーズ」があります。ジャズのアドリブも同じで、このコード進行の時はこのフレーズ、という様に大体決まっています。状況の変化、つまりコード進行の流れをキャッチして、その状況に相応しいフレーズを弾いていく、これがアドリブです。

誰かに「財布落しましたよ」と声を掛けられたら「あ！すみません、ありがとうございます」と反射的に言葉ができるように、コード進行の流れをキャッチしたら反射的にフレーズが弾けるようになる、これを目指して練習していきます。

アドリブは言葉と同じです。日本語・英語・ジャズ語です。日本で育った人なら、誰でも日本語を話せます。アメリカで育った人なら英語を話せます。「ジャズで育った」という環境を再現するような効果的な練習をすれば、誰でもアドリブできるようになります。菅野メソッドにお任せください！

アドリブ練習2つのポイント

- ・ コード進行の流れを読めるようになる(状況をキャッチできるようになる)
- ・ 流れに対応するフレーズを身に付ける

指板の仕組み

指板の仕組みをマスターすることはとても重要です。と言っても、様々なスケールや各種コード・トーンを一気に憶える必要はありません。まずは Cmaj(ド・ミ・ソ)だけで OK です。ルート(ド)の位置を4カ所憶えて、ルートを基準に3度と5度の位置関係を掴みます。ルートに対して5度は隣の弦、3度はその反対側、という具合です。

そして、僕の場合は「このフレーズはこの辺で弾く」のように、ポジションの範囲が何となく決まっています(図2)。フレーズを弾いていて、何となくこの辺が弾きやすいな、見えやすいな、という感じです。これは人それぞれだと思いますが、大体の範囲が決まっていると、指板上でフレーズのイメージができるようになります。

図1 ルートを基準に3度・5度の位置関係を憶える

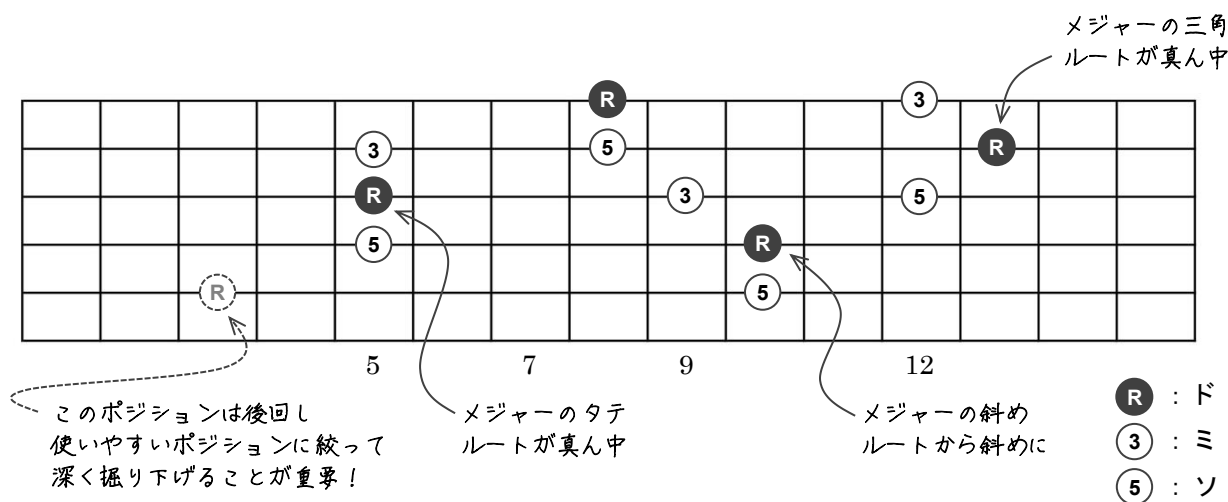
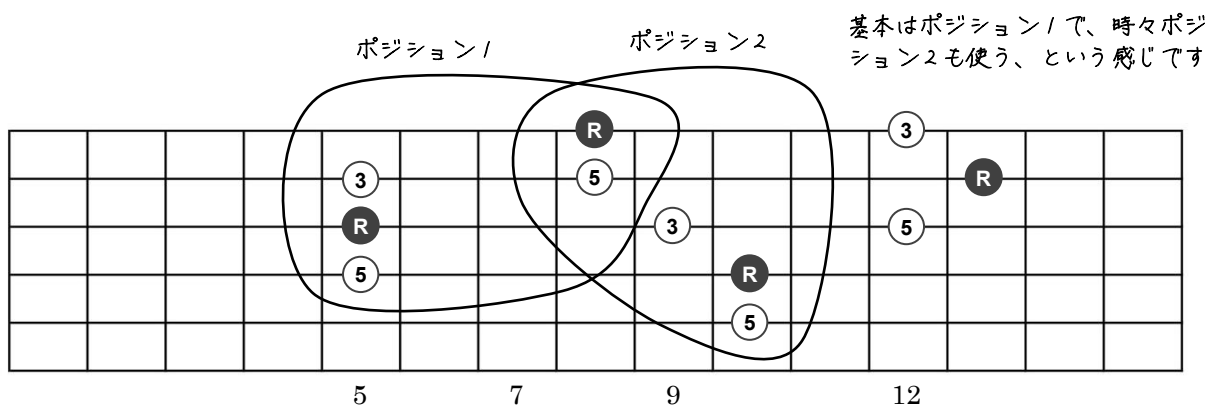


図2 ポジションのイメージ



練習チェックリスト

- アドリブ練習2つのポイントを人に説明できる
- ルートの位置と、ルート周りの3度と5度の位置が考えなくても分かる

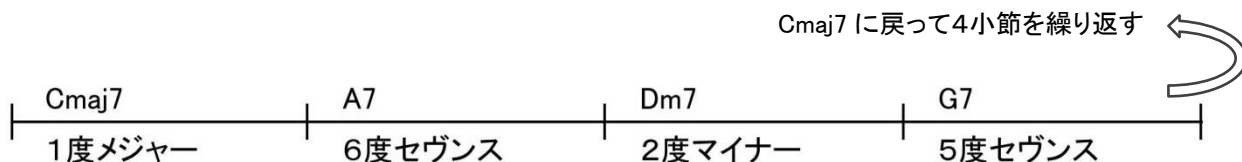
循環コード進行 (1・6・2・5)

コード進行の基本

4つのコードを繰り返す(循環する)コード進行で、シンプルですが一番大事なコード進行パターンです。ジャズの様々なコード進行、ハーモニーの基本になります。コードに

はメジャーやマイナー、セヴンスなどがあり、2度と言えはマイナー、5度と言えはセヴンス、と言う具合に大体決まっています。

図3 循環コード進行



キーになる音名を1度として、他の音名も度数で呼びます。

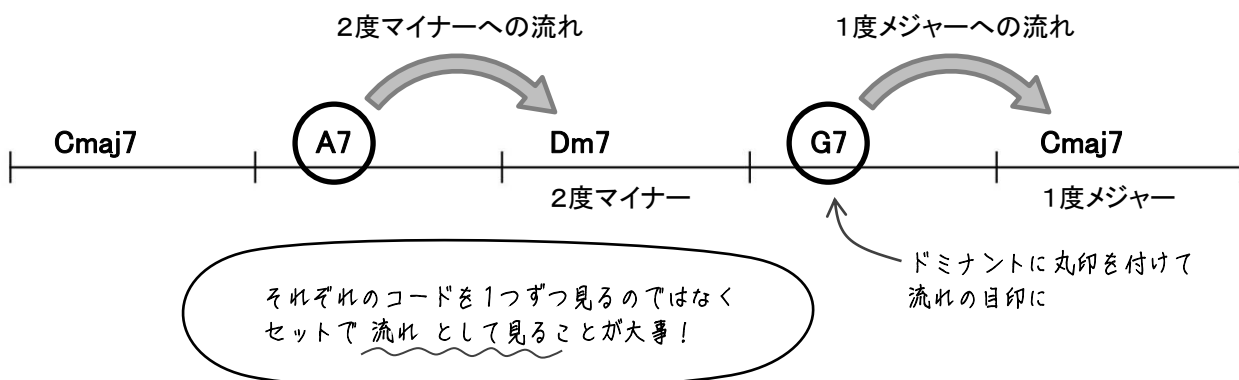
音名	C	D	E	F	G	A	B
	ド	レ	ミ	ファ	ソ	ラ	シ
度数	1度	2度	3度	4度	5度	6度	7度

コード進行の流れ

コードは単体で考えるのではなく、A7→Dm7 や G7→Cmaj7 のようにセットで考えます。これを菅野メソッドでは**流れ**と呼んでいます。流れは曲の中に何カ所かあり、フレーズやハーモニーの聴かせどころになる、とても大事な箇所です。例えば、道案内をする時に「コンビニの交差点を左

折」など曲がる場所の目印が大事ですが、その目印に相当するのが流れです。見落としがないように、慣れるまではセヴンス・コードに丸印を付けて一目で分かるようにします。このセヴンス・コードのことをドミナントと呼びます。

図4 コード進行の流れ

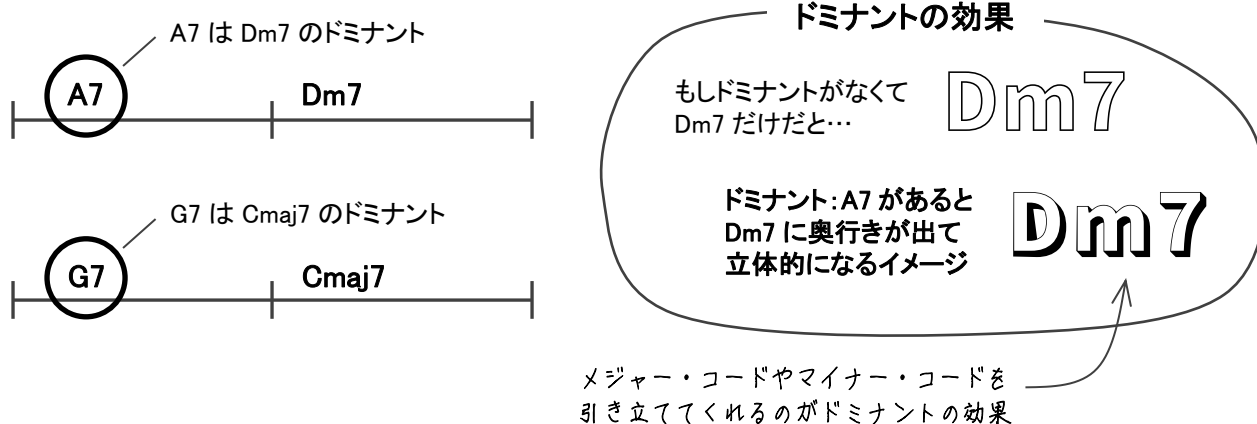


ドミナントとは？

丸印を付けたセヴンス・コードをドミナントと呼びます。次に来るメジャー・コードやマイナー・コードの存在を引き立ててくれる、とても重要なコードです。分かりやすく例えると、司会者のような存在です。ゲストを上手に紹介して場を盛

り上げる、タレントさんがより目立つように引き立ててくれるようなイメージです。こんな司会者がいるといたないでは間違いですよね？ドミナントはジャズには欠かせない、とても重要なコードです。

図5 ドミナントとは？



ドミナント・フレーズのイメージ

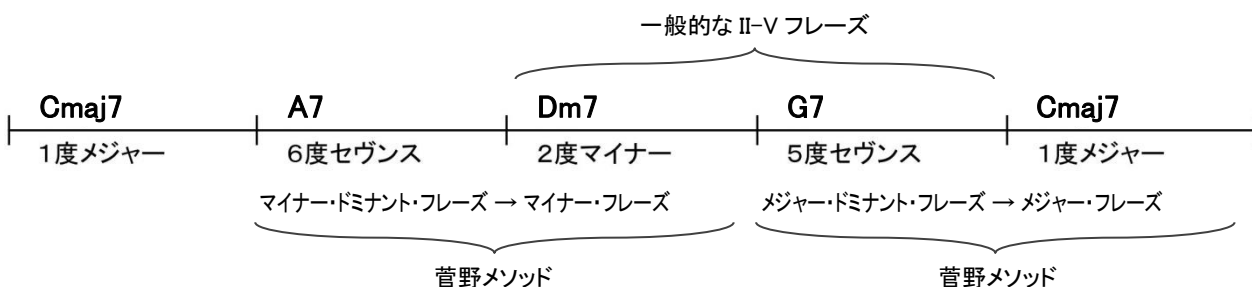
親切にしてもらったら「ありがとう」、失敗してしまったら「ごめんなさい」のように、日常的によく使う「お決まりフレーズ」がドミナント・フレーズです。これは、ジャズ教則本などで一般的に用いられている II-V フレーズ と同じですが、

菅野メソッドでは II-V ではなく V→I を重視しています。あくまでも I をカッコよくするために V と I がペアになり、相乗効果で説得力のある良いフレーズにする、ということです。

図6 ドミナント・フレーズのイメージ

どんな状況？	そのとき使うフレーズ
親切にしてもらったら	ありがとう
失敗してしまったら	ごめんなさい
G7 → Cmaj7 の流れ	メジャー・ドミナント・フレーズ
A7 → Dm7 の流れ	マイナー・ドミナント・フレーズ

流れが来たらお決まりフレーズ！
使うフレーズが決まっていれば
プレイに余裕ができる



基本フレーズの練習

毎日 100 回練習！

いよいよフレーズの練習です。「ありがとう」や「すみません」を繰り返し練習して違和感なく自然に言えるようにします。メジャー・ドミナント・フレーズとマイナー・ドミナント・フレーズをそれぞれ1つずつ、これが基本フレーズとなります。

これから先の全ての土台になりますので、しっかり練習しましょう。これくらいでいいかなーと先へ進んでも、いざという時に「あり… なんだっけ？」ではダメですね。「ありがとう」と反射的に言えるようになるまで繰り返し練習しましょう！

Ex-2 基本フレーズ 毎日 100 回！

練習手順

- ・ 繰り返し弾いて手に覚えさせる テンポは気にしない
- ・ 運指は自由で小指は使っても使わなくても OK
- ・ 指が慣れてきたら伴奏音源に合わせて繰り返し練習 毎日 100 回！
- ・ 無意識に手が動くようになるまで(数日~1週間程度)
- ・ コード・ネーム(流れ)とフレーズの指板の形がリンクすることが大事！
- ・ 伴奏音源の響きにフレーズが合っていることを意識する

練習チェックリスト

- 音源に合わせて間違わずに 10 回弾ける
- コード・ネーム(流れ)とフレーズの指板の形を意識しながら弾ける
- 弾きながらバックিংのハーモニーや雰囲気を感じる余裕がある

セヴンス・コードを IIIm-V の形に分解

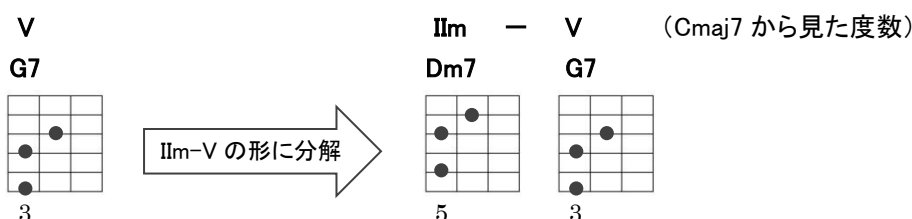
突然ですが「セヴンス・コードの分解」というコードの話をします。スタンダード曲の楽譜を見ると、1小節にG7だけだったりDm7-G7になっていたりします。どちらも役割・意味としては同じことですが、前後のコード進行の兼ね合いなど様々な理由で両方使われます。

Dm7-G7 が出てきたら、Dm7 を配偶者だと思ってください。G7 が旦那さんだとしたらDm7は奥さんです。「あ、今日

は奥さんもご一緒なんですね、どうぞどうぞ」と歓迎しましょう。1小節の1・2拍目を奥さんが担当して3・4拍目で旦那さんが締める、という感じです。Dm7のマイナー・フレーズで考えるとG7とは違う発想や動きができて、可能性が広がるという利点があります。

この様にG7をDm7-G7にすることを「IIIm-Vの形に分解する」と言います。

図7 セヴンス・コードの分解

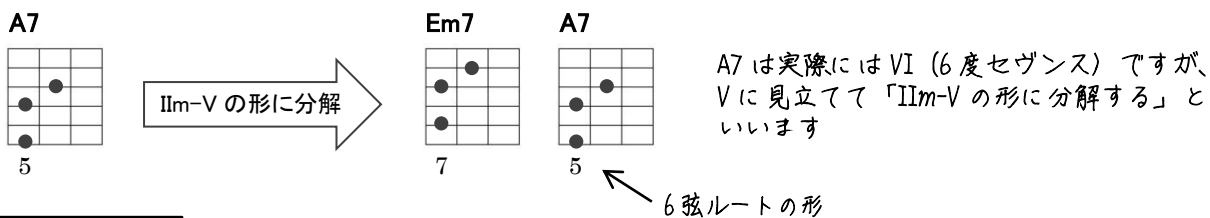


G7以外のセヴンス・コードもIIIm-Vの形に分解することができます。例えばA7をIIIm-Vの形に分解するとEm7-A7となります。度数を考えるとEm7は3度マイナー、A7は6度セヴンスなので、本来ならIIIIm-VIという表記になりますが、

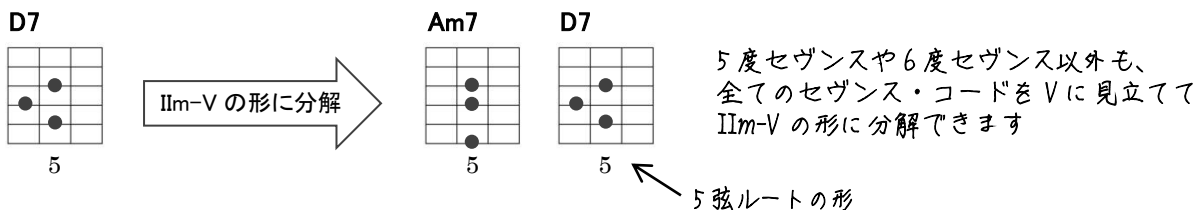
セヴンス・コードは他にもいろいろあるので、本来の度数で呼ぶとややこしくなります。混乱を避けるため、どんなセヴンス・コードでも分解するときは「IIIm-Vの形に分解する」と言います。

図8 様々なセヴンス・コードの分解

6度セヴンス



2度セヴンス



セヴンス・コードは6弦ルートと5弦ルートの2種類それぞれ、IIIm-Vの指板の形で構える

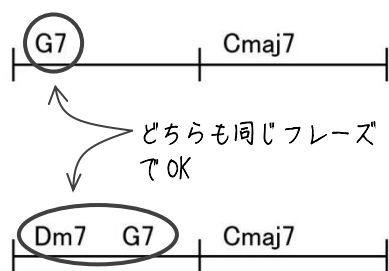
4つの流れと基本フレーズ

循環コード進行は、2度マイナーへの流れと1度メジャーへの流れの組み合わせで出来ています。スタンダード曲に頻繁に出てくる流れはこの他に2つあり、全部合わせると4つあります。菅野メソッドではこれらを**4つの流れ**と呼んでいます。スタンダード曲の大部分は4つの流れの組み合わ

せで作られています。曲のコード進行の中から4つの流れを見つけ出し、それに対応するドミナント・フレーズを使ってアドリブの骨格を作りますので、ここで4つの流れのコード・ネームと基本フレーズの指板の形、サウンドのイメージをしっかりと掴んでください。

図9 コード・ネームと指板の形で憶える

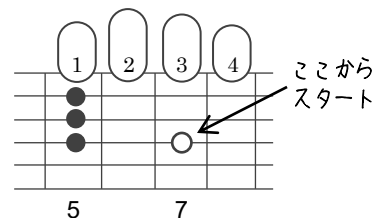
1度メジャーへの流れ



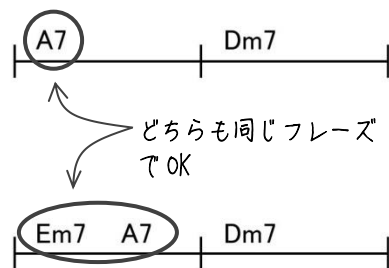
一般的なコード・フォームと、フレーズのポジションは別で考える (たまたま同じ形になることも)

着地したコードの響きとポジションを確認

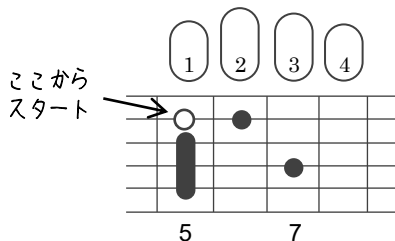
着地したコードの形をイメージするのが大事！
5フレット・タテのCmaj



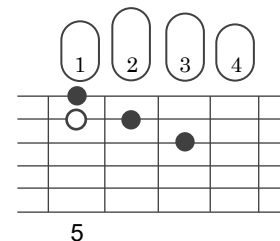
2度マイナーへの流れ



着地したコードの響きとポジションを確認



または



5弦ルートのDm7をイメージしてもOK
コード・フォームと同じポジションになる

着地したコードの形を確認
ナメのDm7

ワンポイント

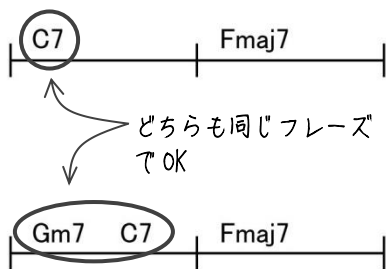
実際に曲で練習する時、2度マイナーへの流れと6度マイナーへの流れが混乱しがちで、最初のうちはフレーズを取り違えて弾いてしまうことが多いです。例えば A7→Dm7 の

フレーズを弾く場合、A7 を意識するのではなく、着地する Dm7 のコードの形と、着地する音の目印をイメージすると混乱がなくなると思います。

練習チェックリスト

- 10フレット・タテの Fmaj を憶えた
- 6度マイナーへの流れのフレーズをスムーズに弾ける
- 5フレットの Am の指板の形を憶えた

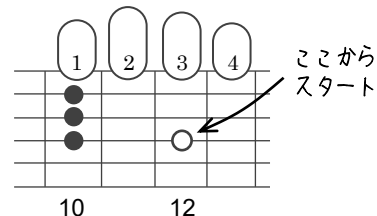
4度メジャーへの流れ



1度メジャーへの流れのフレーズを平行移動

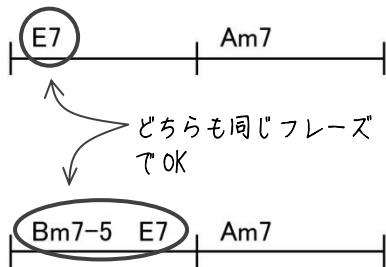
着地したコードの響きとポジションを確認

C7 Gm7 C7 Fmaj7 Fmaj



着地したコードの形を確認
10フレット・タテの Fmaj

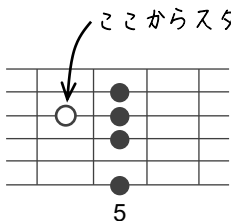
6度マイナーへの流れ



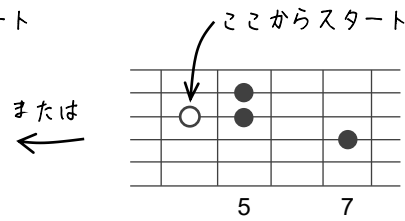
2度マイナーへの流れのフレーズを平行移動
弦が変わると形が変わるので指に馴染むまで繰り返し練習!

着地したコードの響きとポジションを確認

E7 Bm7-5 E7 Am7 Am



6弦ルート of Am7 でも OK



着地したコードの形を確認

コード・ワークの基本

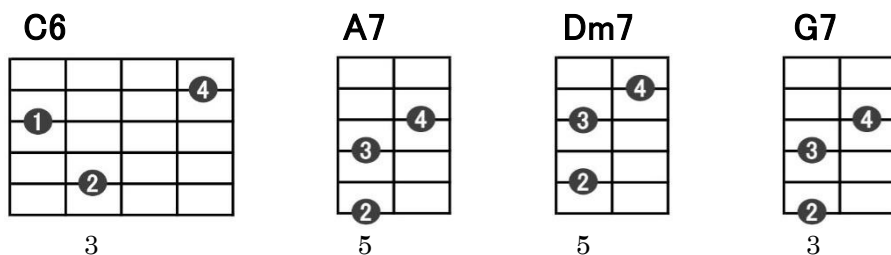
循環コードの押さえ方

一般的にコード・フォームは様々な形がありますが、菅野メソッドではここで紹介する形を基本にしています。ルート音を全て中指で押さえることが特徴です。利点がたくさんありますので、ぜひこの形で憶えてください。



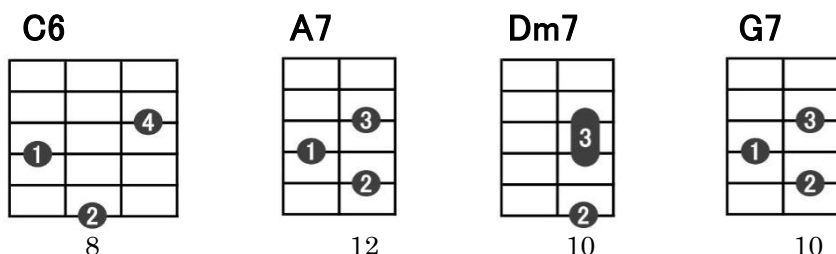
図 13 循環コードの押さえ方 毎日1分間練習！

ポジション1



C6の①が押さえにくい場合は半ミュートでOK
②と④をしっかりと
ルート音は全て中指で押さえます

ポジション2



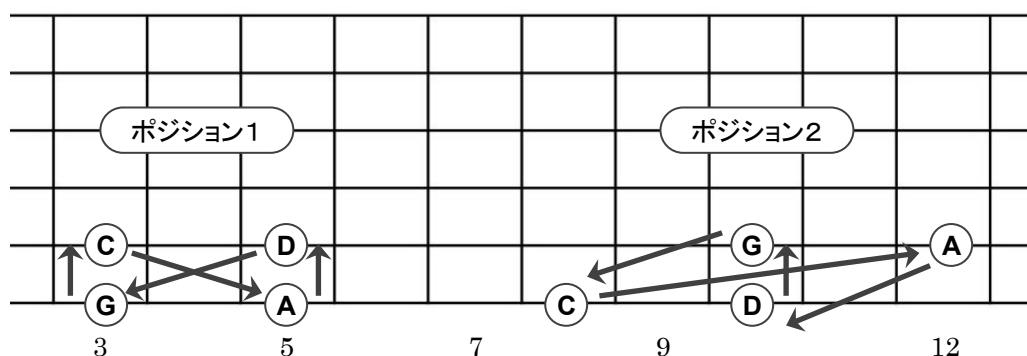
Cmaj7ではなくC6を使うことで、横に動きやすくなります(右ページ参照)
Dm7がどうしても押さえにくい場合は他の指でもOKです

5弦・6弦のルート音の動きを覚えよう

循環コード進行のルート音の動きを指板の形で覚えましょう。ポジション1(5弦スタート)はクロスする形です。ポジション2(6弦スタート)はCとAが離れるので、ちょっと分かりに

くいですね。CとGがいわゆるパワー・コードで、Gの2フレット先がAと考えると覚えやすいかも知れません。

図 14 循環コード進行 ルート音の動き



メジャー・コードの動き

スタンダード曲のコード譜面は、コードが1小節に1つか2つですが、2小節ずっと同じコード、という場合もあります。そういう時にコードを横に動かすのがジャズ的アプローチです。メロディが横に流れるように、ハーモニーも横に流れますので、その動きの練習です。

Cmaj7 は図 15 のように動きます。どうして Dm7 や Em7 を使うのかは、この本を読み進めていけば自然に分かると思っていますので、まずは動きの練習に集中してください。Cmaj7

ではなく C6 を使うのは、音がまろやかになる、スピードの面で有利、などなど、利点が4つか5つあります。Dm7 や Em7 の指使いにも重要な意味がありますので、この通りに練習してください。

もう一つ大事なポイントは素早く動くことです。リズムのキレ味を出すためですので、10秒間に6〜7往復を目指してください。速ければ速いほどいいです。ちなみに僕は10秒間に12回いけました！

図 15 メジャー・コードの動き

往復で繰り返し 毎日1分間練習！

どちらかを軸にすることで横に動きやすくなる

←小指: 2弦
←中指: 5弦

親指 3 3 5 5 7

ネック裏の親指位置がポイント！指を寝かせて不要な弦をミュート

できるだけ素早く動かすことがポイント
10秒間で6〜7往復を目指して！

マイナー・コードの動き

マイナー・コードにも動きのパターンがあります。F6 というのは、Dm7 の転回形というやつで、構成音:レ・ファ・ラのファをベース音にした形です。同じ構成音で、ベース音をどれに

するかによってコード・ネームが変わることを転回形と呼びます。C6 と同じ形なので分かりやすいですね。実はこれが Cmaj7 を C6 にする利点の一つです。

図 16 マイナー・コードの動き

往復で繰り返し 毎日1分間練習！

フレット近くを押さえるなど黒丸の位置も参考に！

←小指: 2弦
←中指: 5弦

親指 3 5 5 7 5 8

メジャーの動きと同様親指位置がポイント！

こちらも同様に素早く！
コツ: 指を弦から離さない